

オフィス女子応援講座

# ピラティスで体幹力UP↑



講師：宮崎 雅子さん

長時間座りっぱなしや同じ姿勢のオフィスワークは、首、肩、腰、目などに負担がかかり、特に体幹の筋肉は、無意識のまま常に姿勢を保持し働き続けるため様々な癖やアンバランスが生じやすい部位とされています。

姿勢の悩みや身体の痛みなどで悩む女性のみなさん  
体幹トレーニングのひとつ「ピラティス」を体験してみませんか。

※ピラティスは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法。ヨガに似た、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます。

- ◇日時 平成30年 1月20日(土) 10:00~正午
- ◇会場 ソレイユさがみ セミナールーム1  
(相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6F)
- ◇講師 宮崎 雅子 さん (ピラティス講師)
- ◇対象 女性 (働いている方、これから働きたいと考えている方)
- ◇定員 20名 (要予約・申込順)
- ◇保育 6名 (1歳以上未就学児、要予約・申込順)
- ◇参加費・保育料 無料
- ◇お申込み・お問い合わせ

ソレイユさがみ TEL042-775-1775

